

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «КАНЕВСКОЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ КККАТК)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.09 Физическая культура

для профессии:

**43.01.09 Повар, кондитер**

Рассмотрена  
УМО педагогов общеобразовательных  
дисциплин естественно-научного  
направления,  
протокол № 4 от 01.03.2024 г.

Руководитель УМО

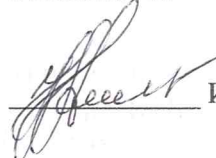


А.А. Конопелько

Рассмотрена

на заседании педагогического совета, протокол № 8 от 04.03.2024 г.

Согласовано  
Старший методист  
ГАПОУ КККАТК  
04.03.2024 г.



И.А. Криклиявая

Утверждена  
Директор ГАПОУ КККАТК

04.03.2024 г.



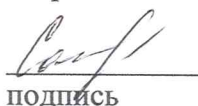
Р.Ю. Метленко



Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1569, (ред. от 17.12.2020); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г.№413» (зарегистрирован 12.09.2022 № 70034); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763); примерной программы «Физическая культура» (базовый уровень (вариант 1), рассмотренной: на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г., утверждённой от «30» ноября 2022 г. Протокол № 14, укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация разработчик: ГАПОУ КККАТК

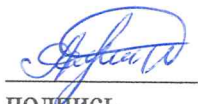
Разработчик:



подпись

Сокаренко Е.А., руководитель физического воспитания  
ГАПОУ КККАТК

Рецензенты:



подпись

Труш А. В. ,  
МБУ ДО СШ «Юность » ст. Крыловской,  
Специалист по физической культуре и спорту(квалификация),по специальности  
«физическая культура и спорт » .



подпись

Ежова Л.Н., директор МБУ СШ «Юность» ст. Крыловская муниципального  
бюджетного образования Ленинградский район . Квалификация по диплому –  
специалист по физической культуре и спорту.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	31
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	33

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.09 Физическая культура

### 1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <b>а) базовые логические действия:</b> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

	<p>признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> </ul>	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>другого человека</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>В части физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) самоорганизация: <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга,</li> </ul>
--	---	---

		<p>в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>Практический опыт:</p> <p>Использования информационных технологий в профессиональной деятельности</p> <p>Умения:</p> <p>Пользоваться информационными технологиями для оценки объема и качества работ, выполняемых работниками при проведении технического обслуживания и ремонта сельскохозяйственной техники</p> <p>Выявлять причины отклонения качества и объемов выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту сельскохозяйственной техники от планов и требований технологических карт</p> <p>Принимать меры по устранению отклонения качества и объемов выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту сельскохозяйственной техники от планов и требований технологических карт</p> <p>Осуществлять оперативное взаимодействие с работниками с использованием цифровых технологий</p> <p>Знания:</p> <p>Нормативно-техническая документация по техническому обслуживанию и ремонту сельскохозяйственной техники</p> <p>Технические характеристики, конструктивные особенности, назначение, режимы работы сельскохозяйственной техники</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>



	<p>Перечень показателей, по которым оценивается качество выполнения работ в рамках технического обслуживания и ремонта сельскохозяйственной техники</p> <p>Методы оценки (в том числе с использованием цифровых технологий) качества и объема выполненных работ по техническому обслуживанию и ремонту сельскохозяйственной техники и оборудования</p> <p>Требования охраны труда в объеме, необходимом для выполнения трудовых обязанностей.</p>	
--	---	--

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>237</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	
<b>в т. ч.:</b>	
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>60</b>
теоретическое обучение	10
практические занятия	165
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

Часы из разделов Хоккей и Плавание замещены разделами Спортивные игры и Легкая атлетика, в связи с отсутствием материально-технического обеспечения для проведения данных видов спорта.

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>1 семестр – 51час</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	
3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека			
<b>Тема 1.3</b> Современные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01,

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>	1	ОК 04, ОК 08
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	2	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
4.Физические качества, средства их совершенствования.			
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>60</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>60</b>	ОК 01,
<b>Тема 2.1</b> Подбор	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практические занятия</b>		ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Практическое занятие №1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
	Практическое занятие №2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
	Практическое занятие №3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
	Практическое занятие №4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1	
	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1	
	Практическое занятие №6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	Практическое занятие №8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	Практическое занятие №9. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	Практическое занятие №10. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
	Практическое занятие №11. Практическое занятие №. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
Практическое занятие №12. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		

<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №13. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
	Практическое занятие №14. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
	Практическое занятие №15. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
	Практическое занятие №16. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №18. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	Практическое занятие №19. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №20. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	Практическое занятие №21. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	Практическое занятие №22. Характеристика профессиональной деятельности:	1	

группа труда, рабочее положение.	
Практическое занятие №23. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение.	1
Практическое занятие №24. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение.	1
Практическое занятие №25. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение.	1
Практическое занятие №26. Характеристика профессиональной деятельности: рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	1
Практическое занятие №27. Характеристика профессиональной деятельности: рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	1
Практическое занятие №28. Характеристика профессиональной деятельности: рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	1
Практическое занятие №29. Характеристика профессиональной деятельности: рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	1
Практическое занятие №30. Характеристика профессиональной деятельности: внешние условия или производственные факторы.	1
Практическое занятие №31. Характеристика профессиональной деятельности: внешние условия или производственные факторы.	1
Практическое занятие №32. Характеристика профессиональной деятельности: внешние условия или производственные факторы.	1
Практическое занятие №33. Характеристика профессиональной деятельности: профессиональные заболевания	1
Практическое занятие №34. Характеристика профессиональной деятельности: профессиональные заболевания	1
Практическое занятие №35. Характеристика профессиональной деятельности: профессиональные заболевания	1
Практическое занятие №36. Характеристика профессиональной деятельности: профессиональные заболевания	1
Практическое занятие №37. Характеристика профессиональной деятельности: профессиональные заболевания	1
Практическое занятие №38. Характеристика профессиональной деятельности: профессиональные заболевания	1
Практическое занятие №39. Освоение комплексов упражнений для	1

производственной гимнастики различных групп профессий (первая группа профессий)	
Практическое занятие №40. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая группа профессий)	1
Практическое занятие №41. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая группа профессий)	1
<b>2 семестр – 73 часа</b>	
Практическое занятие №42. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая группа профессий)	1
Практическое занятие №43. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая группа профессий)	1
Практическое занятие №44. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (вторая группа профессий)	1
Практическое занятие №45. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (вторая группа профессий)	1
Практическое занятие №46. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (вторая группа профессий)	1
Практическое занятие №47. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (третья группа профессий)	1
Практическое занятие №48. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (третья группа профессий)	1



	Практическое занятие №49. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (третья группа профессий)	1	
	Практическое занятие №50. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (четвертая группа профессий)	1	
	Практическое занятие №51. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (четвертая группа профессий)	1	
	Практическое занятие №52. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (четвертая группа профессий)	1	
<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №53. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности.	1	
	Практическое занятие №54. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности.	1	
	Практическое занятие №55. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности.	1	
	Практическое занятие №56. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности.	1	
	Практическое занятие №57. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности.	1	
	Практическое занятие №58. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности.	1	

	Практическое занятие №59. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств	1	
	Практическое занятие №60. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств	1	
<b>2.7. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика ( <i>обязательный вид</i> )	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №61. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	Практическое занятие №62. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	Практическое занятие №63. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	Практическое занятие №64. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	Практическое занятие №65. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	
	Практическое занятие №66. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	
	Практическое занятие №67. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	1	

	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	Практическое занятие №68. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №69. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1	
	Практическое занятие №70. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1	
	Практическое занятие №71. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1	
	Практическое занятие №72. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1	
	Практическое занятие №73. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	1	

	Практическое занятие №74. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	1	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
	2. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
<b>Тема 2.7 (3) Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №75. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	1	
	Практическое занятие №76. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	1	
	Практическое занятие №77. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	1	

	Практическое занятие №78. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	1					
	Практическое занятие №79. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	1					
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации	1					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой ноги скрестно и поворот кругом Кувырок назад - Перекатом на лопатках - Кувырок в упор, стоя на левом (правом) правой (левую) назад. Встать Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</td> <td>И.П. – О.С.: Стойка на махом толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой ноги скрестно и поворот кругом Кувырок назад - Перекатом на лопатках - Кувырок в упор, стоя на левом (правом) правой (левую) назад. Встать Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на махом толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.		
Девушки	Юноши						
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой ноги скрестно и поворот кругом Кувырок назад - Перекатом на лопатках - Кувырок в упор, стоя на левом (правом) правой (левую) назад. Встать Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на махом толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.						
Тема 2.7 (4) Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	<b>Практические занятия</b>						
	Практическое занятие №80. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1					
	Практическое занятие №81. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1					

Практическое занятие №82. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1
Практическое занятие №83. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1
Практическое занятие №84. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1
Практическое занятие №85. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1
Практическое занятие №86. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1
Практическое занятие №87. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1
Практическое занятие №88. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1
Практическое занятие № 89. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1
Практическое занятие № 90. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1
Практическое занятие № 91. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №92.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №93.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №94.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №95.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №96.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №97.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №98.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №99.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	

	Практическое занятие №100.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №101.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №102.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Практическое занятие №103.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	Практическое занятие №104.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	Практическое занятие №105.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	Практическое занятие №106.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	Практическое занятие №107.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	Практическое занятие №108.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	Практическое занятие №109.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
<b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01,



ОК 04,  
ОК 08

<b>Практические занятия</b>	
Практическое занятие №110. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.	1
Практическое занятие №111. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.	1
Практическое занятие №112. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.	1
Практическое занятие №113. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.  <b>3 семестр – 53 часа</b>	1
Практическое занятие №114. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.	1
Практическое занятие №115. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.	1

	Практическое занятие №116. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
	Практическое занятие №117. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
	Практическое занятие №118. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
	Практическое занятие №119. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
	Практическое занятие №120. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
	Практическое занятие №121. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
	Практическое занятие №122. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
	Практическое занятие №123. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	1	
<b>2.8 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №124. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	Практическое занятие №125. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	Практическое занятие №126. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке,	1	

	остановки мяча подошвой.		
	Практическое занятие №127. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
	Практическое занятие №128. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
	Практическое занятие №129. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
	Практическое занятие №130. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №131. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	
	Практическое занятие №132. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;	1	

	бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Практическое занятие №133. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	
	Практическое занятие №134. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №135. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №136. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №137. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №138. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №139. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №140. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №141. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №142. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	
	Практическое занятие №143. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя	1	

	руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Практическое занятие №144.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	1	
	Практическое занятие №145.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №146.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №147.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №148.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №149.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №150.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №151.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие №152.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №153.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №154.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №155.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №156.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие №157.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
<b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01,</b>

<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>
Практическое занятие №158. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1
Практическое занятие №159. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1
Практическое занятие №160. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1
Практическое занятие №161. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
Практическое занятие №162. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
Практическое занятие №163. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
Практическое занятие №164. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.	1

ОК 04,  
ОК 08

	Практическое занятие №165. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1	
Тема 2.8 (5) Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №166. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой I направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча).	1	
	<b>4 семестр – 60 часов</b>		
	Практическое занятие №167. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча).	1	
	Практическое занятие №168. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с	1	

	<p>мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка);  Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки:  «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через  «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным  шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой  направления; «семенящий». Поддача, приём подачи (свеча).</p>		
	<p>Практическое занятие №169. Техника безопасности на занятиях теннисом.  Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с  мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка);  Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки:  «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через  «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным  шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой  направления; «семенящий». Поддача, приём подачи (свеча).</p>	1	
	<p>Практическое занятие №170.Освоение и совершенствование приёмов тактики  защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил  игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>	1	
	<p>Практическое занятие №171.Освоение и совершенствование приёмов тактики  защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил  игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>	1	
	<p>Практическое занятие №172.Освоение и совершенствование приёмов тактики  защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил  игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>	1	
	<p>Практическое занятие №173.Освоение и совершенствование приёмов тактики  защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил  игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>	1	
<b>Тема 2.8 (6) Русская лапта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01,



	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №174. Освоение техники выполнения приёмов игры «Русская лапта». Обучение правилам игры «Русская лапта».	1	
	Практическое занятие №175. Освоение техники выполнения приёмов игры «Русская лапта». Обучение правилам игры «Русская лапта».	1	
	Практическое занятие №176. Освоение техники выполнения приёмов игры «Русская лапта». Обучение правилам игры «Русская лапта».	1	
	Практическое занятие №177. Освоение техники выполнения приёмов игры «Русская лапта». Обучение правилам игры «Русская лапта».	1	
	Практическое занятие №178. Практическое занятие №. Развитие физических способностей средствами игры «русская лапта».	1	
	Практическое занятие №179. Практическое занятие №. Развитие физических способностей средствами игры «русская лапта».	1	
	Практическое занятие №180. Практическое занятие №. Развитие физических способностей средствами игры «русская лапта».	1	
	Практическое занятие №181. Практическое занятие №. Развитие физических способностей средствами игры «русская лапта».	1	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие №182. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	
	Практическое занятие №183. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	
	Практическое занятие №184. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	
	Практическое занятие №185. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	
	Практическое занятие №186. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	
	Практическое занятие №187. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	
	Практическое занятие №188. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	
	Практическое занятие №189. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	
	Практическое занятие №190. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	
	Практическое занятие №191. Техника бега высокого и низкого старта, стартового	1	

разгона, финиширования	
Практическое занятие №192. Совершенствование техники спринтерского бега	1
Практическое занятие №193. Совершенствование техники спринтерского бега	1
Практическое занятие №194. Совершенствование техники кроссового бега на средние дистанции.	1
Практическое занятие №195. Совершенствование техники (кроссового бега на длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).	1
Практическое занятие №196. Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м.	1
Практическое занятие №197. Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью.	1
Практическое занятие №198. Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
Практическое занятие №199. Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
Практическое занятие №200. Освоение техники прыжка в длину с разбега	1
Практическое занятие №201. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
Практическое занятие №202. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
Практическое занятие №203. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
Практическое занятие №204. Освоение техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №205. Освоение техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №206. Освоение техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №207. Освоение техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №208. Освоение техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №209. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №210. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №211. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №212. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
Практическое занятие №213. Совершенствование техники прыжка в высоту с	1

разбега		
Практическое занятие №214. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
Практическое занятие №215. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
Практическое занятие №216. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
Практическое занятие №217. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
Практическое занятие №218. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1	
Практическое занятие №219. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1	
Практическое занятие №220. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1	
Практическое занятие №221. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1	
Практическое занятие №222. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1	
Практическое занятие №223. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
Практическое занятие №224. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
Практическое занятие №225. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>237</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект:**

##### **Спортивный зал**

Ноутбук учителя с периферией (оперативная память – 2,00 Гб, процессор - AMD E1- 610 APU with Radeon Graphics 1.35 GHz) с периферией (о.с. Windows, лицензионное программное обеспечение Microsoft Office, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации) - 1 шт., принтер-1 шт., система хранения вещей обучающихся (вешалки) - 2 шт., скамья - 6 шт., стеллаж для инвентаря – 1 шт.; учебное оборудование: защитная сетка на окна – 1 шт., мяч футбольный - 3 шт., мяч волейбольный – 12 шт.; мяч баскетбольный – 7 шт., насос для накачивания мячей с иглой – 1 шт., свисток – 1 шт., секундомер – 2 шт., система для перевозки и хранения мячей – 2 шт., скамейка гимнастическая универсальная – 4 шт., стенка гимнастическая – 2 шт., перекладина навесная универсальная – 1 шт., крепление для канатов – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., обручи – 10 шт., набивные мячи – 3 шт., скакалка – 10 шт., дорожка для прыжков в длину – 1 шт., комплект гирь – 1 шт., набор кеглей – 1 шт., скакалки – 10 шт., теннисный стол – 1 шт., теннисные мячи – 2 шт., ракетки для пинпонга – 4 шт., шашки – 10 наборов, шахматы – 10 наборов, спортивная форма - 4 комплекта, фишки для разметки - 1 набор, табло игровое (перекидное) – 1 шт., конус игровой – 3 шт., лестница координационная (12 ступеней), гантели обрезиненные 2 кг – 2 шт., гантели обрезиненные 3 кг – 2 шт., набор бадминтона – 1 шт.

##### **Тренажерный зал**

учебное оборудование:

дорожка гимнастическая (состоит из гимнастических матов) – 1 шт., бревно гимнастическое напольное – 1 шт., тренажеры на различные группы мышц - 4 шт.; штанга – 2 шт.; гантели - 10 шт.; стол для армспорта – 1 шт., боксерские мешки – 2 шт., мат гимнастический прямой – 20 шт., скамья горизонтальная атлетическая – 1 шт., конь гимнастический – 1 шт., мост гимнастический подкидной – 1 шт., козел гимнастический – 1 шт., гимнастические палки – 17 шт., степ-платформа – 1 шт.

##### **Баскетбольная площадка**

учебное оборудование: кольцо баскетбольное – 2 шт.; сетка баскетбольная – 1 шт.; ферма для щита баскетбольного – 2шт., щит баскетбольный – 2 шт.; мяч баскетбольный – 2 шт.

##### **Волейбольная площадка**

учебное оборудование: стойки волейбольные с волейбольной сеткой – 1 экз., разметка для площадки, мяч волейбольный – 1 шт.

##### **Спортивная площадка**

учебное оборудование: стойки для прыжков в высоту – 1 шт., измеритель высоты установки – 1 шт., планки для прыжков в высоту – 1 шт., лекоатлетический комплекс для сдачи норм ГТО – 1 шт., рулетка измерительная – 1 шт., гранаты для метания 500 гр. – 3 шт., гранаты для метания 700 гр. – 3 шт., ядро 3 кг – 1 шт., ядро 4 кг – 1 шт., колодки для старта – 1 шт., мяч для метания – 1 шт., барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский – 1 шт., палочка эстафетная – 1 шт., комплект гантелей – 1 шт., стартовые флажки – 3 шт.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

учебное оборудование: ворота для мини-футбола/гандбола - комплект из 2-х ворот.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

#### **Список рекомендуемой литературы, интернет ресурсов и программного обеспечения.**

### **Основные электронные издания:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 320 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: Просвещение, 2022. — 288 с
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с.

### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викерчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст:электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> . – Текст: электронный.

## 1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>1</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1. Подготавливать	Р 1, Темы 1.5 П-о/с, 1.6	составление комплекса

<sup>1</sup> Профессионально-ориентированное содержание



<p>рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<p>П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с</p>	<p>физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, тестирование (контрольная работа по теории), сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>
--	--	---

**Разработчик:**

Сокаренко Е.А., руководитель физического воспитания ГАПОУ КККАТК

## Тематика индивидуальных проектов

1. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
2. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.
3. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.
4. Туризм – путешествие, отдых, познание.
5. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
6. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
7. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
8. Здоровый студент – востребованный специалист.
9. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.
10. Оптимальный двигательный режим студента.
11. Экстремальный спорт и его влияние на здоровье человека.
12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
13. Физические качества человека.
14. Основные положения методики закаливания.
15. Основные методики самомассажа.
16. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.
17. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при нарушениях зрения.
18. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при нарушениях осанки и плоскостопия.
19. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при остеохондрозе.
20. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при бронхиальной астме.
21. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
22. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях;
23. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при простудных заболеваниях.
24. Физические упражнения для круговой тренировки.
25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.
26. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.
27. Армспорт. Армрестлинг. Армшоу. Рукоборье.
28. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
29. Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой специальности.
30. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

**Разработчик:** Сокаренко Е.А., руководитель физического воспитания ГАПОУ КККАТК

**Оценка уровня физических способностей студентов**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20

13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу учебной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура» по профессии: 43.01.09 Повар-кондитер, разработанную руководителем физического воспитания ГАПОУ КККАТК Сокаренко Е.А..

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура» разработана на основании ФГОС по профессии СПО: 43.01.09 Повар-кондитер (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1565).

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура» соответствует требованиям к освоению знаний и умений обучающимся по данной дисциплине. Она включает в себя следующие темы: Общекультурное и социальное значение физической культуры; Здоровый образ жизни; Лёгкая атлетика; Общая физическая подготовка; Спортивные игры; Аэробика (девушки); Атлетическая гимнастика (юноши); Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Рабочей программой предусмотрено проведение промежуточной аттестации студентов в виде дифференцированного зачета. К программе прилагается комплект контрольно-оценочных средств для проведения дифференцированного зачета.

Программа рекомендована к использованию в образовательных учреждениях среднего профессионального образования Краснодарского края.

Рецензент



подпись

Ежова Л.Н., директор МБУ ДО СШ «Юность» ст. Крыловской  
специалист по физической культуре и спорту



## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура по профессии 43.01.09 Повар- кондитер, разработанную руководителем физического воспитания ГАПОУ КККАТК Сокаренко Е.А.

Рабочая программа дисциплины ОУД.09 предназначена для образовательных учреждений, реализующих основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, ведущих обучение по профессии: 43.01.09 Повар- кондитер (Приказ МОН РФ от 13 марта 2018 г. № 178 Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2018 № 50543).

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культурансоответствует требованиям к освоению знаний и умений обучающимся по данной дисциплине. Она включает в себя следующие разделы: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО; Учебно-методические занятия; Легкая атлетика. Кроссовая подготовка; Гимнастика; Спортивные игры; Виды спорта по выбору.

Содержание рабочей программы способствует формированию целостного представления о назначении физической культуры, направлена на развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Данная программа соответствует требованиям к разработке рабочих программ по общеобразовательным дисциплинам и рекомендуются к использованию в образовательных учреждениях среднего профессионального образования Краснодарского края.

Рецензент Труш А.В.,

МБУ ДО СШ «Юность» ст. Крыловской,

Специалист по физической культуре и спорту(квалификация), по специальности «физическая культура и спорт» .

*Л.С.С.У.*

подпись

